

Der Paar-Dialog Die Erkundung des Beziehungsfeldes

In einer Beziehung zu leben bedeutet noch lange nicht die Beziehung zu leben.

1. Was ist der Paardialog?

Der Paardialog ist ein hoch verdichteter strukturierter Dialog, der durch das Dialog-Konzept von David Bohm, das Inquiry-Konzept von A.H. Almaas und durch das von Michael Lukas Moeller entwickelte Zwiegespräch inspiriert ist. Es handelt sich um ein regelmäßiges ungestörtes Zweier-Gespräch von gut 1 Stunde Dauer als Jour-fixe einmal in der Woche.

2. Was bewirkt der Paardialog?

Der Paardialog eröffnet einen als Ritual strukturierten Raum, um die Zweierbeziehung zu erkunden. Die Partner machen in einer geschützten Atmosphäre ihre gelebte Beziehung zum Thema.

Die Partner üben und lernen u.a.

- sich selbst wahrzunehmen,
- sich einander zuzuwenden,
- dem anderen zuzuhören,
- von sich selbst und ihren Bedürfnissen zu sprechen,
- sich wechselseitig anzuerkennen,
- dialog- und konfliktfähiger zu werden,
- die Bedürfnisse des anderen und die eigenen Wünsche gleichrangig zu beachten,
- an Selbstvertrauen zu gewinnen,
- ihre Beziehung kreativ erfüllend zu gestalten,
- die Partnerschaft als ein gemeinsam getragenes Bewusstseinsfeld zu erleben und kontinuierlich zu pflegen.

Die vielfältigen Wirkungen des Paardialogs basieren im Wesentlichen auf vier Faktoren:

- dem rituellen Charakter mit entspanntem, achtsemem, wertschätzendem Zuhören und Sprechen,
- der Vereinbarung, die Wahrheit und Entwicklungsmöglichkeiten der Paarbeziehung gemeinsam zu erforschen,
- dem übenden Erleben, das während des Zwiegesprächs ununterbrochen stattfindet,
- dem sich wechselseitig aufeinander Beziehen und voneinander Lernen.

3. Die Praxis des Paardialogs:

Die folgenden Bedingungen erscheinen sehr einfach.

Um so wichtiger ist es, sorgfältig auf ihre Einhaltung zu achten.

Vereinbaren Sie gemeinsam einen Haupt- und einen Ausweichtermin von gut 1 Stunde Dauer pro Woche. Der Ausweichtermin gilt für den Fall als vereinbart, dass einer der Partner beim Haupttermin dann doch verhindert ist.

Achten Sie darauf, dass keiner zu Gunsten des Paardialogs auf etwas Wichtiges verzichten muss. Wenn einer etwas ihm Wichtiges für diesen Termin opfert, sind Schwierigkeiten vorprogrammiert. Denn dann können Ungerechtigkeitsgefühle und Enttäuschungen das Gespräch belasten.

Setzen Sie sich im Paardialog Angesicht zu Angesicht („face to face“) gegenüber.

Schließen Sie beide die Augen und entspannen Sie sich für ca. 5 Minuten, (z.B. durch die Achtsamkeitsmeditation, indem Sie leicht auf den Fluss Ihres Atems achten). Rufen Sie Ihre Präsenz im eigenen Körper wach (durch Wahrnehmen Ihrer Hände und Füße und des Flusses Ihres Atems im Körper). Halten Sie diese Präsenz während des ganzen Paardialogs so gut es geht.

Rufen Sie – durch Lenkung der Aufmerksamkeit auf Ihren Brustraum – Ihr Mitgefühl für sich selbst und den Partner/die Partnerin wach.

Öffnen Sie beide die Augen.

Benennen Sie nacheinander je einen Punkt, den Sie an der Partnerschaft und/oder am Partner/der Partnerin wertschätzen oder für den Sie dankbar sind.

Einigen Sie sich, wer anfängt und treten Sie dann in den Paardialog ein indem Sie abwechselnd in einer Art wertschätzenden Erkundens sprechen, und zwar in der Folge:

- 15 Minuten, - 15 Minuten,
- 10 Minuten, - 10 Minuten,
- 5 Minuten, - 5 Minuten.

Beide Partner sprechen jeweils nur von sich und ihrem eigenen Erleben und Empfinden und interpretieren nicht das Erleben des Anderen.

Einziges Thema des Paardialogs ist:

Wie erlebe ich im Moment mich selbst, mein Leben, unsere gemeinsame Situation, unsere Beziehung und dich als Partner(in).

Einer erforscht für sich und erzählt dem anderen, wie er gerade sich, den anderen, die Beziehung und sein Leben erlebt. Gleichzeitig sind beide offen für eine spontane Veränderung des Beziehungsfeldes während des Sprechens und des Zuhörens von Moment zu Moment. Diese Offenheit macht den Dialog aus.

Der Paardialog enthält keinen Offenbarungszwang, so dass jeder ganz selbst bestimmt nur das sagt, was er will. Dieses Selbstbestimmungsrecht des Einzelnen gehört zur Ethik des Dialogs. Der vertrauensvolle Raum des Paardialogs führt erfahrungsgemäß mit der Zeit zu dem Wunsch der Partner, sich mehr und mehr zu öffnen.

Es mag während des Paardialogs auch Phasen längeren Schweigens geben, die von einer sehr hohen Dichte sein können und die Partner dazu einladen, sich noch mehr in das gemeinsame Feld der Beziehung zu entspannen.

Der Paardialog darf – auch wenn das Bedürfnis bestehen mag – natürlich nicht dazu benutzt werden, den Partner/die Partnerin mit eigenen Forderungen zu überhäufen, wie er/sie sich verhalten oder entwickeln sollte.

Der/die andere hört jeweils nur mit Präsenz und Wertschätzung zu ohne Zwischenfragen oder verbale oder nonverbale Kommentierungen der Worte des/der Sprechenden, egal was kommt.

Nach den drei Durchgängen mit insgesamt 60 Minuten nehmen sich beide noch eine Minute Zeit um sich schweigend anzuschauen, dann die Augen zu schließen und den Paardialog zu beenden. Es gibt kein anschließendes Nachfragen oder Kommentieren. Die Gesprächspartner gehen direkt im Anschluss an den Paardialog in keiner Weise auf das Gesagte ein sondern widmen sich wieder ihren sonstigen Aktivitäten.

Beginnen Sie pünktlich und hören Sie pünktlich auf. Verlängern Sie den Paardialog nicht und verkürzen Sie ihn nicht.

Das Geheimnis des Erfolges der Paardialoge liegt in ihrer Regelmäßigkeit. So geht der unbewusste rote Faden des Beziehungsdialogs nicht verloren. Lassen Sie deshalb keinen Dialog ausfallen oder holen Sie ihn so bald wie möglich nach.

Mehr zum Thema:

- Moeller, Michael Lukas (1988, 2001b). Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch. Reinbek (Rowohlt) (zu Zwiegespräch)
- Celia Maria Fatia : Glücksbedingungen in der Partnerschaft (zu Zwiegespräch)
http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_Aktuelles/a_Partnerschaft/s_412.html
- Aus David Bohm: Dialog. Das Ende der Diskussion. http://www.mythen-der-buchkultur.de/Texte/06_Dialog/Excerpt/David_Bohm_Der_Dialog.htm
- A.H.Almaas: Forschungsreise ins innere Universum. Arbor Verlag.